LA SECURITE

* Il est recommandé de placer les Steps en quinconce dans la salle et ils doivent être séparés les uns des autres d’au moins 1 m.
* Avant le cours, chaque élève doit vérifier la stabilité du Step (surtout pour les Steps dont les hauteurs peuvent varier)
* Le Step ne doit pas être trop haut (position 1 ou 2). Il ne faut pas dépasser une flexion du genou de plus de 90 degrés.
* Il faut monter avec le pied entier sur le Step.
* Il ne faut pas descendre trop loin du Step de façon à garder plus d’équilibre et éviter de trop tirer sur le tendon d’Achille.
* Les genoux doivent être toujours légèrement fléchis afin de pouvoir amortir les sauts.
* Les rotations se font avec une impulsion afin d’éviter toute blessure au genou.
* On ne doit pas dépasser une « minute max » sur la même jambe.
* Il est interdit :
* De descendre du step en avant
* De monter en arrière sur le step
* De sauter de step en step
* De descendre en sautant

LES PAS EN STEP

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | PAS SIMPLES | PAS ALTERNES |
| 4 TEMPS | **BASIC**V STEPJAZZ-SQUAREMAMBOPIVOTREVERSE TURN | **GENOU**ElévationsTALON FESSEKICKELEVATION LATERALETAP UPSIDEContretempsCHASSEPONYTRAVERSEE RAPIDEX-HACHACHALES PAS EN TAP |
| 8 TEMPS | **DEUX BASICS**DEGAGEST STEPZ STEP | **3 GENOUX**3 ELEVATIONS REPETITIONSL STEPCISEAUXTWISTCHARLESTON |

**LES PAS DE STEP**

|  |  |
| --- | --- |
| **LES PAS EN 4 TEMPS** | **LES PAS EN 8 TEMPS** |
| **PAS SIMPLES** (On reste toujours sur le même pied) | **PAS SIMPLES** (On reste toujours sur le même pied) |
| **BASIC** | **2 BASIC** |
|  V STEP |  DÉGAGÉS |
|  JAZZ SQUARE |  T STEP |
|  MAMBO |  Z STEP |
|  PIVOT |  STOMP |
|  REVERSE |  MAMBO CHACHACHA |
|  |  QUICK  |
|  |  |
| **PAS ALTERNÉS** (On change de pied) | **PAS ALTERNÉS** (On change de pied) |
| **1 GENOU** | **3 GENOU** |
|  TALON-FESSES |  L STEP |
|  KICK |  CISEAUX |
|  ÉLÉVATION LATÉRALE |  TWIST |
|  TAP UP |  CHARLESTON |
|  SIDE |  BALAYAGE |
|  PONY |  |
|  TRAVERSE |  |
|  CHASSÉ |  |
|  |  |

 *D’après le Tableau d’Arnaud CIOR*

**Exemple Tâche N°1***(Leçons n°1 et 2).*

Demander à l’élève d’assembler 2 Blocs de 16 temps afin d’obtenir le nombre de Pas Simples et Alternés suffisants pour pouvoir équilibrer la chorégraphie à droite et à gauche.

*(Ces Blocs sont vus durant la leçon – apprentissage des Pas à partir des différentes Bases).*

**BLOC N°1 : BLOC N°3 :**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Base | Basic | Basic | 3 Genou |
| Transformations | X | V Step | L Step |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Base | Basic | Genou | Genou | Genou |
| Transformations | Mambo | Tap Up | Pony | Élévation Latérale |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Base | 2 Basic | 3 Genou |
| Transformations | Dégagés | Twist |

**BLOC N°2 : BLOC N°4 :**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Base | Basic | Genou | 3 Genou |
| Transformations | Jazz Square | Kick | Balayage |

**BLOC PERSONNEL CRÉÉ :**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Base** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Transformations** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Exemple Tâche N°2***(Leçon n°3).*

Les élèves reprennent un Bloc (à partir de 2 Blocs assemblés). On leur fait observer l’influence des paramètres sur leur FC, en répétant le Bloc à Droite et à Gauche pendant 3 min’ (pour chaque paramètre).

**BLOC N°1 :**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Base** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Transformations** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Orientations** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Impulsions** |  |  |  |  |  |  |  |  |

****

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Objectif  | **Acquisitions attendues** | **Compétence attendue N3** | **CMS Visée** |
| Découvrir et éprouver les différents Types d’Effort. | * Réaliser les différents types d’efforts pour :
* Se développer, se dépasser…
* S’entretenir, se remettre en forme…
* Persévérer dans l’effort
 | Voir Bulletin officielspécial n° 4 du 29 avril 2010. | CMS 1 : apprécier les effets de l’activité physique sur soi.CMS 2 : Se préparer à l’effort, connaître ses limites, connaître et maîtriser les risques, se préserver des traumatismes, récupérer, apprécier les effets de l’activité physique sur soi, etc… |
| Connaissances | **Capacités** | **Attitudes** |
| Voir fiche « proposition de Cycle Niveau 3 » de ce même document. |
| Descriptif de la tâche | But tâche | **Aménagement matériel,****groupes de besoins** | **Contenus d’enseignement - Consignes de réalisation** **Avec variables +/- (gestion hétérogénéité)** | **Critères de réussite** |
| Seul ou par groupe, l’élève teste les différents types d’efforts en choisissant ses durées de travail. L’élève manipule les paramètres énergétiques et / ou biomécaniques permettant l’adaptation de son effort à l’objectif visé.*Exemple :* | Être capable d’arriver au bout de chaque série choisie.Être capable d’atteindre l’objectif visé.  | Dans le cas d’un travail par groupe (affinitaire ou de niveau), les paramètres utilisés peuvent différer.Les paramètres mis en place peuvent être modifiés selon les séries choisies et/ou au sein d’une même série. | La chorégraphie doit être composée d’au moins 2 blocs de 32 temps.* Les paramètres à utiliser (ou non) sont d’ordre :
* Biomécaniques (Pas ; Transformations ; Orientations).
* Energétiques (Hauteur du Step ; Impulsions ; Travail des Bras).

Axe de simplification / complexification :* Modifier les durées de travail au sein d’une même série.
* Varier les BPM de la musique.

*(voir exemples fiches « Quel type d’effort » et « Mes ressentis sur les différents types d’effort »)*  | La chorégraphie comporte au moins 2 blocs de 32 temps.La chorégraphie est réalisée jusqu’au bout, en respectant les temps de travail et de récupération de la série choisie.Les paramètres choisis me permettent d’atteindre l’objectif visé.*Exemple :*  |

**Exemple Tâche N°3.** *(Leçons n°4,5 et 6)*

**Exemple Tâche N°4.** *(Leçons n°1 et 2)*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Objectif** | **Acquisitions attendues** | **Compétence attendue N3** | **CMS Visée** |
| **Construire son Bloc.** | Concevoir un enchaînement réalisable pour soi en agissant sur différents paramètres. | Voir Bulletin officielspécial n° 4 du 29 avril 2010. | CMS 3 : savoir utiliser différentes démarches pour apprendre à agir efficacement : observer, identifier, analyser et apprécier les effets de l’activité, évaluer la réussite et l’échec, concevoir des projets. |
| **Connaissances** | **Capacités** | **Attitudes** |
| Voir fiche « proposition de Cycle Niveau 4 » de ce même document. |
| **Descriptif de la tâche** | **But tâche** | **Aménagement matériel,****groupes de besoins** | **Contenus d’enseignement - Consignes de réalisation** **Avec variables +/- (gestion hétérogénéité)** | **Critères de réussite** |
| Seul ou par groupe, l’élève créer son propre Bloc en manipulant :* les éléments relatifs à la construction d’un Bloc.
* les paramètres biomécaniques permettant l’évolution et la maîtrise du Bloc.
 | Être capable de créer son Bloc :* La Base.
* Les Transformations.
* Les Orientations.
* Les Impulsions.
 | * Dans le cas de groupe affinitaire ou de groupe de niveau de maîtrise motrice, les propositions de transformations doivent être adaptées à l’ensemble du groupe.
* Un élève travaillant seul adaptera quant à lui les transformations à ses capacités.
 | Le Bloc doit être composé :* De 32 temps.
* Du bon nombre de Pas simples et alternés.
* De Transformations d’au moins la moitié des Pas.
* D’au moins 2 Orientations différentes.

Axe de simplification / complexification :* Bloc à trous +/- vide.
* Donner quelques transformations.
* Donner quelques orientations.

*(voir exemple fiches « Blocs à trous »)*  | * Le Bloc contient un nombre impair de Pas alternés.
* Le Bloc a 32 temps.
* Le Bloc a au moins la moitié des Pas qui sont transformés.
* Le Bloc contient au moins 2 Orientations différentes.
 |

**Exemple Tâche N°5.** *(Leçons n°3 et 4)*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Objectif** | **Acquisitions attendues** | **Compétence attendue N4** | **CMS Visée** |
| **Choisir ses Pas et ses blocs pour atteindre les effets recherchés** | Affiner sa motricité spécifique en fonction de ses choix.Utiliser les paramètres pour réguler son action.Prendre des repères pour réguler l‘intensité de son enchainement. | Voir Bulletin officielspécial n° 4 du 29 avril 2010. | CMS 1 : Connaitre ses limites, apprécier les effets de l’activité sur soi.CMS 2 : Choisir le niveau de difficulté en fonction de ses capacités.CMS 3 : Faire le choix d’une durée de routine cohérente et en adéquation avec son potentiel. |
| **Connaissances** | **Capacités** | **Attitudes** |
| Voir fiche « proposition de Cycle Niveau 4 » de ce même document. |
| **Descriptif de la tâche** | **But tâche** | **Aménagement matériel,****groupes de besoins** | **Contenus d’enseignement - Consignes de réalisation** **Avec variables +/- (gestion hétérogénéité)** | **Critères de réussite** |
| Plusieurs étapes sont proposées par l’enseignant :* Un Bloc de 16 temps.
* 3 transformations par Pas (en fonction de l’intensité d’effort)

L’élève mémorise et réalise le Bloc initial ainsi que les différentes transformations.L’élève fait des choix pour adapter son bloc aux effets recherchés. | - Être capable de différencier les 3 niveaux d’intensité et reproduire les Pas en rythme et en continu.* Faire des choix de bloc ou de Pas selon ses ressources, son état de forme pour atteindre l’objectif visé.
 | Les élèves travaillent seuls.À disposition :* Fiche de séries
* Carnet d’entraînement.
 | - Mémoriser et reproduire les différents Pas constitutifs des différents Blocs à intensité variable.- Choisir une durée de série correspondante à chaque mobile.* Adapter le ou les blocs choisis – les Pas choisis.
* Analyser et réguler en fonction du ressenti et/ou de sa fréquence cardiaque d’entrainement visée.

Axe de simplification / complexification :- Transformer les blocs avec d’autres paramètres définis : impulsion, bras…- Choisir d’autres pas pour les intensifier.*(voir exemple fiche «  Choisir ses Pas et ses blocs pour atteindre les effets recherchés »)* | * Les Blocs et Pas choisis permettent la continuité de l’effort ainsi que l’atteinte de l’objectif visé.
* Les paramètres utilisés sont en adéquation avec les effets recherchés.
* La FCE est dans la  « bonne fourchette ».
* Le bilan est basé sur les ressentis et les ajustements effectués.
 |

**Exemple Tâche N°6.** *(Leçons n°5, 6 et 7)*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Objectif** | **Acquisitions attendues** | **Compétence attendue N4** | **CMS Visée** |
| **Concevoir une séquence en lien avec à mon projet.** | * Concevoir son projet d’entraînement et le réaliser.
* Mobiliser ses ressources.
* Effectuer les ajustements nécessaires.
 | Voir Bulletin officielspécial n° 4 du 29 avril 2010. | CMS 2 : s’entraider dans le groupeCMS 3 : savoir utiliser différentes démarches pour apprendre à agir efficacement : observer, identifier, analyser et apprécier les effets de l’activité, évaluer la réussite et l’échec, concevoir des projets. |
| **Connaissances** | **Capacités** | **Attitudes** |
| Voir fiche « proposition de Cycle Niveau 4 » de ce même document. |
| **Descriptif de la tâche** | **But tâche** | **Aménagement matériel,****groupes de besoins** | **Contenus d’enseignement - Consignes de réalisation** **Avec variables +/- (gestion hétérogénéité)** | **Critères de réussite** |
| Les élèves se positionnent, seuls ou à plusieurs, sur leur envie de : * Repousser leurs limites et se dépenser beaucoup.
* Se remettre en forme et être plus actif.
* Perdre du poids

Ils disposent d’une heure pour concevoir et réaliser une séance de Step. | Seul ou à plusieurs, concevoir et réaliser un projet d’entraînement orienté vers un mobile personnel et en respectant le temps imposé. | Les élèves se répartissent en groupe de mobile.À disposition :* Feuille d’aide à la construction du projet d’entraînement.
* Cardiofréquencemètres.
* Objets lestés.
 | * Concevoir une séquence de Step de 45 min’ liée à un mobile personnel

(± 15’mind’échauffement /récupération).* Réaliser ce qui est prévu et réguler en fonction du ressenti.
* Analyser l’écart entre prévu/réalisé.
* Bilan commun/ à la conception et la réalisation.

Axe de simplification / complexification :- Aide du professeur.-Travail pyramidal.*(voir exemples fiches « Comment construire son projet d’entraînement ? » et « Fiche de suivi »)* | * Le Projet conçu permet d’atteindre l’objectif visé.
* Les Séries, les temps de récupération, les paramètres utilisés sont en adéquation avec les effets recherchés.
* La FCE est dans la « bonne fourchette ».
* Le bilan est basé sur les ressentis et les ajustements effectués.
 |